

УДК:796.323.2/611.1

ISSN (Ukrainian ed. Online) 2523-4196
2018, №1(7), С. 35–45.**Значение физического воспитания с использованием единоборств в
высших учебных заведениях**Кудрявцев М.Д.^{1,2,3,4}, Кузьмин В.А.¹, Горелик А.В.³*Сибирский федеральный университет¹**Сибирский государственный университет науки и технологий
имени академика М. Ф. Решетнева²**Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ³
Красноярский государственный педагогический университет
имени В. П. Астафьева⁴*

Аннотация. *Цель:* определить значение физического воспитания с использованием единоборств в высших учебных заведениях для студентов. **Материал и методы:** анализ научно-методической литературы; проведение опроса среди студентов; обработка результатов опроса. **Результаты:** изучена теоретическая часть проблемы на основе исследуемой литературы; проведен опрос студентов первого и последнего курсов. **Выводы:** после обработки результатов опроса было обнаружено, что большинство студентов, не зависимо от возраста, считают, что физические нагрузки с использованием единоборств в высших учебных заведениях необходимы лишь для поддержания соответствующего внешнего вида. Малая часть студентов считает, что каждому человеку будет полезно заниматься физической нагрузкой. Так же хотелось бы отметить тот факт, что студенты утверждающие, что спорт необходим, сами им не занимаются, даже не делают зарядку. Лишь небольшая часть опрошенных периодически прибегает к каким-либо видам физических нагрузок с использованием единоборств, еще меньшая часть занимается спортом и спортивными единоборствами систематически.

Ключевые слова: *единоборства, студенты, ВУЗы, спорт, опрос, физическое воспитание.*

Введение. В современном обществе молодое поколение не уделяет должного внимания своему здоровью, этому способствует ряд факторов: в большинстве своем они надеются на действие лекарств и возможности медицины; недостаток времени; нет должного примера в семье и окружении и т.д. (Качашкин, 2015; Курамшин, 2014; Федоров, Шумилін, & Чикуров, 2015).

Как показывает анализ литературных источников, у молодых людей возникает интерес к занятиям спортивными единоборствами в период студенческого обучения (Близневский, Козлов, Пономарев, & Стручков, 2008; Черненко, & Бойченко, 2017).

Одна из причин это научиться защищать себя и своих близких при

помощи спортивных единоборств, в частности борьбы или бокса.

Так же анализ литературных источников показал, что в ВУЗах только последние пару лет молодые люди начали активно заниматься спортом с использованием единоборств (Близневский, Бабушкин, & Шумилин, 2012; Bliznevsky, Kudryavtsev, Iermakov, & Jagiełło, 2016). Причина начала занятия спортом не так важна, потому что результат этих занятий благотворно повлияет на организм студента.

Так же анализ литературы позволил определить направления в которых проводились исследования по данной теме: изучалась роль мотивации к занятиям физической культурой и спортом (Гогунев, & Мартыанов, 2000; Ильин, 2016); изучалось положительное влияние различных видов единоборств на состояние здоровья студентов (Черненко, & Бойченко, 2017); изучались особенности организации и осуществления спортивно-ориентированного физического воспитания в высших учебных заведениях на основе единоборств (Близневский, Шумилин, & Бабушкин, 2012; Osipov, Kudryavtsev, Iermakov, Jagiełło, 2017); влияние результативности соревновательной деятельности студентов-дзюдоистов на отношение к занятиям спортом (Osipov, Kudryavtsev, Struchkov, Kuzmin, V., & Bliznevsky, 2016).

Таким образом, анализ литературных показал, что данное

направление является достаточно актуальным.

Цель исследования: с помощью проведения опроса студентов первого и последнего курсов определить значимость для них физического воспитания с использованием единоборств в высших учебных заведениях и отношение к спорту и физическим нагрузкам различной сложности и периодичности в целом (на примере дзюдо).

Материал и методы исследования. Данное исследование проводилось на базе одного из институтов Сибирского федерального университета, а именно Торгово-экономического института. В исследовании приняли участие студенты первого и последнего курсов института. Во время проведения занятий физической культурой студентам было предложено пройти анонимное анкетирование. В этом опросе были вопросы о том, занимаются ли студенты физическими нагрузками или спортом с использованием единоборств в высших учебных заведениях, если да, то с какой периодичностью и каким видом спорта, как они, в общем, относятся к занятиям спортом. Если студенты не занимаются спортом с использованием единоборств в высших учебных заведениях, то им были предложены ответы с указанием предполагаемых причин, по которым они не могут или не хотят им заниматься. Были предложены варианты ответов:

почему они не могут все-таки начать заниматься единоборствами в высших учебных заведениях.

Результаты исследования и их обсуждение. После обработки результатов опроса было обнаружено, что большинство студентов (75,9 %), не зависимо от возраста, считают, что физические нагрузки при занятиях спортом с использованием единоборств в высших учебных заведениях необходимы лишь для поддержания соответствующего внешнего вида, потому что в нашем обществе внешний вид имеет очень важную роль. Меньшая часть студентов (24,1 %) считает, что каждому человеку будет полезно для здоровья заниматься физической нагрузкой с использованием спортивных единоборств в высших учебных заведениях (Рис. 1).

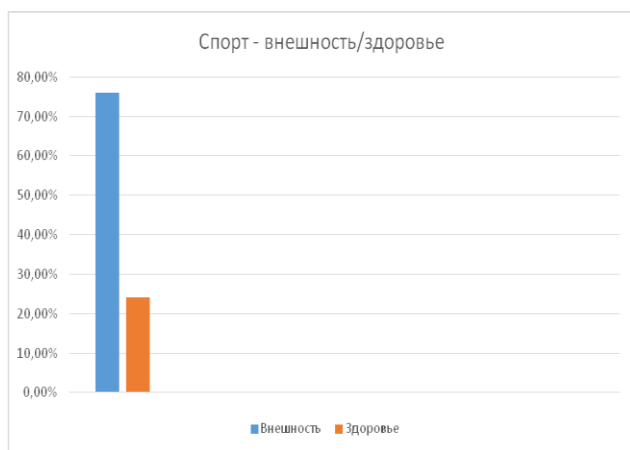


Рис. 1. Отношение студентов к занятиям спортом с использованием спортивных единоборств в высших учебных заведениях

Так же, хотелось бы отметить тот факт, что студенты утверждающие (56,25 %), что спорт

необходим, сами не все им занимаются, даже не делают простую зарядку. Лишь небольшая часть опрошенных (33,75 %) периодически прибегает к каким-либо видам физических нагрузок с использованием спортивных единоборств, еще меньшая часть (10 %) занимается спортом и систематически спортивными единоборствами (Рис. 2).

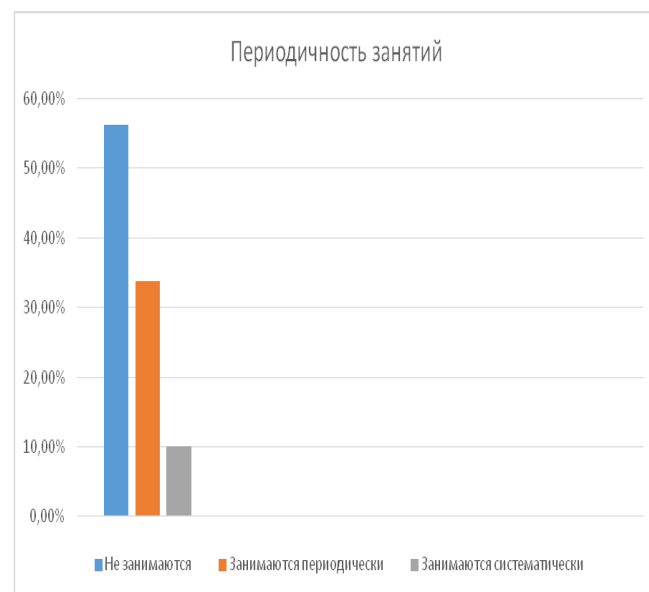


Рис. 2. Отношение студентов к периодичности систематических занятий спортом с использованием спортивных единоборств в высших учебных заведениях

Результаты исследования показали, что перед началом проведения исследования необходимо рекомендовать студентам изучение соответствующей литературы о влиянии физических нагрузок и спорта на человеческий организм. Это поможет разобраться в вопросах при проведении анкетирования и сделать правильный выбор при

определении ответа на каждый вопрос. После проведения анкетирования была проведена мотивационная лекция для студентов.

Так же было решено провести анкетирование студентов, которые занимаются дзюдо. Это так же были студенты первого (87 студентов) и последнего курса (121 студент) для того, чтобы понять влияет ли возраст на занятие молодых людей спортом с использованием спортивных единоборств в высших учебных заведениях и выяснить их отношение к нему.

По результатам исследования установлены основные факторы, оказывающие влияние на отношение студентов-дзюдоистов к занятиям единоборствами на примере дзюдо, на их отношение к учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, на повышение мотивации к занятиям единоборствами в процессе физического воспитания в вузе с преимущественным использованием единоборств в высших учебных заведениях и на отношение к спорту и физическим нагрузкам различной сложности (табл. 1).

Для большинства дзюдоистов (77 %) важно присутствие тренера на соревнованиях, для остальных спортсменов это не настолько значимо. Вероятность победы в схватке, уверенность в своих силах возрастают, если тренер секундирует ученика.

Для 60 % студентов-

дзюдоистов необходимо положительное отношение родных и близких к занятиям борьбой, хотя не всем родителям нравится путь, выбранный юным спортсменом. Положительное отношение родителей к занятиям спортом благоприятно отразится на отношении спортсмена к тренировкам.

Анализ результатов соревновательной деятельности студентов-дзюдоистов является неотъемлемой частью тренировочного процесса в соревновательном периоде: для 92 % дзюдоистов важно проведение такого анализа. У 45 % дзюдоистов необъективное судейство ослабляет отношение к соревнованию, у 25 % ослабление отношения к занятиям спортом происходит редко. Спортсмены часто сталкиваются с необъективным судейством, поэтому тренеру необходимо научить воспитанника преодолевать эту проблему.

Для большинства опрошенных дзюдоистов (80 %) важным является ознакомление с планом тренировочных занятий на весь этап предсоревновательной подготовки. Исходя из представленного тренером плана предсоревновательной подготовки, спортсмен самостоятельно составляет на следующий день свой «микроплан», в котором борец планирует, какие приемы ему необходимо отработать, усовершенствовать и попробовать на тренировках.

**Факторы, оказывающие влияние на отношение дзюдоистов к
соревнованию при подготовке к нему**

№	Факторы	%
1	2	3
1	Положительный эмоциональный фон на занятиях при подготовке к соревнованиям: а) повышает желание тренироваться б) отвлекает от занятий в) не оказывает влияния	100 — —
2	Присутствие тренера на соревнованиях: а) да, важно б) не очень важно в) не важно	77 22 1
3	Положительное отношение родителей и близких к занятиям борьбой: а) да б) иногда в) нет	60 23 7
4	Проведение анализа результатов соревновательной деятельности: а) да, важно б) не очень важно в) не важно	52 40 8
5	Моральная и эмоциональная поддержка тренера мотивирует юных дзюдоистов к выполнению тренировочной нагрузки: а) да б) иногда в) нет	70 30 —
6	Влияние необъективного судейства на мотивацию спортсмена: а) да, снижает мотивацию б) иногда в) нет	45 33 22
7	Присутствие тренера на татами во время тренировки: а) да, важно б) не очень важно в) не важно	100 — —
8	Постановка задач и цели на данное соревнование является значимым: а) да б) иногда в) нет	80 20
9	Ознакомление с планом тренировочных занятий на весь этап предсоревновательной подготовки: а) очень важно б) не очень важно в) не важно	60 40 —
10	Информация о предстоящем противнике перед выходом на схватку: а) да б) иногда в) нет	32 40 28
11	Понижает мотивацию невыполнение поставленных перед соревнованием задач: а) да, очень б) не очень в) не влияют	50 45 5

1	2	3
12	Успешное продвижение основных соперников в подгруппе во время выступления на соревнованиях: а) мотивирует к достижению победы в соревнованиях б) ослабляет мотивацию, вызывает неуверенность в) не оказывает влияния	35 15 50
13	Сложные отношения с тренером при подготовке к соревнованию: а) повышают мотивацию спортсмена б) ослабляют мотивацию спортсмена в) не оказывают влияния	— 65 35
14	Чувство готовности к соревнованиям: а) повышает мотивацию спортсмена б) ослабляет мотивацию спортсмена в) не оказывает влияния	70 20 10
15	Однообразие тренировок: а) повышает мотивацию спортсмена б) оказывает негативное влияние в) не оказывает влияния	— 80 20
16	Перед участием в соревнованиях ознакомление с судейскими протоколами и участниками является важным: а) да б) иногда в) нет	20 30 50
17	Сложные, несложившиеся отношения с товарищами по команде: а) повышают мотивацию спортсмена б) ослабляют мотивацию спортсмена в) не оказывают влияния	— 35 65
18	Благоприятный психологический климат на тренировочных занятиях способствует повышению уровня мотивации: а) да б) иногда в) нет	100 — —
19	Неудачное выступление на соревнованиях: а) повышает мотивацию спортсмена б) ослабляет мотивацию спортсмена в) не оказывает влияния	36 44 20
20	Удачное выступление в предыдущих соревнованиях: а) мотивирует спортсмена к достижению победы б) ослабляет мотивацию спортсмена в) не оказывает влияния	100 — —
21	Материальное стимулирование: а) повышает мотивацию спортсмена б) ослабляет мотивацию спортсмена в) не оказывает влияния	100 — —
22	Повышает мотивацию спортсмена совместная (тренер и спортсмен) постановка цели на данное соревнование: а) да б) иногда в) нет	70 — 30
23	Проведение ответственных соревнований в родном городе: а) повышает мотивацию спортсмена б) снижает мотивацию спортсмена в) не оказывает влияния	100 — —

Для 30 % опрошенных дзюдоистов важной является информация о вероятных соперниках: их физическая, тактическая, психологическая подготовленность. Для 40 % эта информация не во всех поединках важна, 30 % опрошенных не интересуют такие данные. Для борцов важно знать, что собой представляет вероятный соперник, такая информация позволяет строить собственную тактику поединка с конкретным соперником. Полученные низкие результаты свидетельствуют о недопонимании юных дзюдоистов необходимой для них информации о соперниках либо об излишней уверенности спортсменов, либо о тренерской ошибке.

У 50 % опрошенных борцов во время предсоревновательной подготовки существенное влияние на ослабление отношения к соревнованиям оказывают полученные в схватках травмы, которые не позволяют подготовиться к выступлению.

Несложившиеся отношения с тренером ослабляют отношение к соревнованию у 35 % борцов, на 65 % – не оказывают влияния. Если тренер и спортсмен не находят общего языка, то это может приводить к неудовлетворенности общением с тренером, разрастанию конфликта и уходу из коллектива, спорта. Поэтому тренер и спортсмен должны быть равноправными союзниками в спортивном совершенствовании своих воспитанников. Формирующееся при подготовке к

выступлению чувство готовности повышает ориентацию на соревновательную деятельность у большинства (70 %) дзюдоистов.

Негативное влияние на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности у 80 % спортсменов во время подготовки к выступлению оказывает однообразие, монотонность занятий, поэтому перед тренером стоит задача разнообразить тренировки.

Несложившиеся отношения с товарищами по команде у 35 % опрошенных влияют отрицательно на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности. Перед тренером стоит задача создания такой обстановки в команде, при которой будут поддерживаться дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами.

Выводы:

1. Можно сделать вывод, что спорт с использованием спортивных единоборств в высших учебных заведениях для большинства молодежи на сегодняшний день является лишь способом быть внешне привлекательным и соответствовать современным стандартам физической красоты.

2. Мало молодых людей занимаются спортом или спортивными единоборствами и прибегают к физическим нагрузкам для помощи своему телу, здоровью и организму в целом. Главное, что в наше время вообще остались такие молодые люди, которым интересны спортивные единоборства в период

обучения в высших учебных заведениях. Это означает, что ситуация не настолько критична и плачевна, как предполагалось перед началом данного исследования.

3. Таким образом, обозначился ряд факторов, укрепляющих отношение дзюдоистов к занятиям единоборствами. Анализ результатов соревновательной деятельности борцов является неотъемлемой частью тренировочного процесса в соревновательном периоде. Для большинства опрошенных дзюдоистов важным является ознакомление с планом тренировочных занятий.

4. Вместе с тем, при проведении анкетирования выявлены факторы, отрицательно влияющие на мотивацию дзюдоистов (табл. 1):

- несложившиеся отношения с тренером ослабляют отношение к соревнованию у 35 % борцов, на 65% – не оказывают влияния. Если тренер и спортсмен не находят общего языка, то это может приводить к неудовлетворенности общением с тренером, разрастанию конфликта и уходу из коллектива, спорта. Поэтому тренер и спортсмен должны быть равноправными союзниками в спортивном совершенствовании своих воспитанников. Формирующееся при подготовке к выступлению чувство готовности повышает ориентацию на соревновательную деятельность у большинства (70 %) дзюдоистов;

- негативное влияние на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности у 80 % спортсменов во время подготовки к выступлению оказывает однообразие, монотонность занятий, поэтому перед тренером стоит задача разнообразить тренировки;

- несложившиеся отношения с товарищами по команде у 35 % опрошенных влияют отрицательно на отношение к тренировочной и соревновательной деятельности. Перед тренером стоит задача создания такой обстановки в команде, при которой будут поддерживаться дружеские, благоприятные взаимоотношения между спортсменами.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении. Планируется провести анкетирование учеников средней и старшей школы, работающего населения и пожилых людей. Так же, исходя из результатов опроса студентов, стало понятно, что необходимо начать мотивировать людей на занятие спортом спортивными единоборствами, доносить до них то, что такие занятия в дальнейшем принесут пользу их организму.

Конфликт интересов. Авторы отмечают, что не существует никакого конфликта интересов.

Источники финансирования. Эта статья не получила финансовой поддержки от государственной, общественной или коммерческой организации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- Близневский, А. А., Бабушкин, Г. Д., & Шумилин, А. П. (2012). «Формирование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде. *Психопедагогика в правоохранительных органах*». Омск, № 4, 49-53.
- Близневский, А. А., Козлов, Д. В., Пономарев, В. В., & Стручков, В. И. (2008). «Интегративная технология повышения двигательной активности студентов в процессе физического воспитания в ВУЗе». *Вестник Томского государственного педагогического университета*. Томск, № 3 (77), 79-82.
- Близневский, А. А., Шумилин, А. П., & Бабушкин Г. Д. (2012). «Исследование отношения дзюдоистов к спортивной деятельности в соревновательном периоде». *Омский научный вестник*, № 4, 224-228.
- Гогун, Е. Н., & Мартыанов, Б. И. (2000). *Психология физического воспитания и спорта*. Издательский центр «Академия», Москва.
- Ильин, Е. П. (2016). *Психофизиология физического воспитания*. Просвещение, Москва.
- Качашкин, В. М. (2015). *Методика физического воспитания*. Просвещение, Москва.
- Курамшин, Ю. В. (2014). *Теорія і методика фізичної культури: підручник*. Сов. спорт., Москва.
- Федоров, В. І., Шумилін, А. П., & Чикуров, А. В. (2015). *Фізична культура: навч. посібник*. ГУН Міз., Красноярськ.
- Черненко, В. А., & Бойченко, Н. В. (2017). «Самозащита как предмет изучения в ВУЗах Украины». *Актуальные проблемы спортивных единоборств в вузах*, 64-67.
- Osipov, A., Kudryavtsev, M., Struchkov, V., Kuzmin, V., Bliznevsky, A., & Plotnikova, I. (2016). «Expert analysis the competitive level of young russian judoists training to conduct an active attack wrestling». *Journal of Physical Education and Sport*, №4, 1153-1158.
- Osipov, A. Y., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., Jagiełło, W. (2017). «Topics of doctoral and postdoctoral dissertations devoted to judo in period 2000-2016 – the overall analysis of works of Russian experts». *Arch of Budo*, 13, 1-10.
- Bliznevsky, A. A., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagiełło, W. (2016). «Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning incompetition period». *Archives of Budo*. 12, 101-115.

Статья поступила в редакцию: 12.12.2017 г.

Опубликовано: 08.02.2018 г.

Анотація. Кудрявцев М. Д., Кузьмін В. А., Горелик А. В. Значення фізичного виховання з використанням єдиноборств у вищих навчальних закладах. **Мета:** визначити значення фізичного виховання з використанням єдиноборств у вищих навчальних закладах для студентів. **Матеріал і методи:** аналіз науково-методичної літератури; проведення опитування серед студентів; обробка результатів опитування. **Результати:** вивчена теоритическая частина проблеми на основі досліджуваної літератури; проведено опитування студентів першого і останнього курсів. **Висновки:** після обробки результатів опитування було виявлено, що більшість студентів, не залежно від віку, вважають, що фізичні навантаження з використанням єдиноборств у вищих навчальних закладах необхідні лише для підтримки відповідного зовнішнього вигляду. Мала частина студентів вважає, що кожній людині буде корисно займатися фізичним навантаженням. Так само хотілося б відзначити той факт, що студенти стверджують, що спорт необхідний, самі їм не займаються, навіть не роблять зарядку. Лише невелика частина опитаних періодично вдається до певних видів фізичних навантажень з використанням єдиноборств, ще менша частина займається спортом і спортивними єдиноборствами систематично.

Ключові слова: єдиноборства, студенти, вузи, спорт, опитування, фізичне виховання.

Abstract. Kudryavtsev M. D., Kuzmin V. A., Gorelik A. V. *The importance of physical education with the use of martial arts in higher education* **Purpose:** to determine the importance of physical education with the use of martial arts in higher educational institutions for students. **Material and methods:** analysis of scientific and methodological literature; conducting a survey among students; processing of survey results. **Results:** the theoretical part of the problem was studied on the basis of the literature; the first and last year students were interviewed. **Conclusions:** after processing the results of the survey it was found that the majority of students, regardless of age, believe that physical exercises using martial arts in higher education institutions are necessary only to maintain an appropriate appearance. A small part of the students believes that it will be useful to each person to exercise. I would also like to note the fact that students claim that sports are necessary, they do not do it themselves, they do not even do gymnastics. Only a small part of the respondents periodically resorts to any kinds of physical activity with the use of martial arts, yet a smaller part is engaged in sports and martial arts systematically

Key words: single combat, students, universities, sport, survey, physical education.

References

- Bliznevskij, A. A., Babushkin, G. D., & Shumilin, A. P. (2012). «Formirovanie otnoshenija dzjudoistov k sportivnoj dejatel'nosti v sorevnovatel'nom periode. *Psihopedagogika v pravoohranitel'nyh organah*». Omsk, № 4, 49-53.
- Bliznevskij, A. A., Kozlov, D. V., Ponomarev, V. V., & Struchkov, V. I. (2008). «Integrativnaja tehnologija povyshenija dvigatel'noj aktivnosti studentov v processe fizicheskogo vospitaniya v VUZe». *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta*». Tomsk, № 3 (77), 79-82.
- Bliznevskij, A. A., Shumilin, A. P., & Babushkin G. D. (2012). «Issledovanie otnoshenija dzjudoistov k sportivnoj dejatel'nosti v sorevnovatel'nom periode». *Omskij nauchnyj vestnik*, № 4, 224-228.
- Gogunov, E. N., & Mart'janov, B. I. (2000). *Psihologija fizicheskogo vospitaniya i sporta*. Izdatel'skij centr «Akademija», Moskva.
- Il'in, E. P. (2016). *Psihofiziologija fizicheskogo vospitaniya*. Prosveshhenie, Moskva.
- Kachashkin, V. M. (2015). *Metodika fizicheskogo vospitaniya*. Prosveshhenie, Moskva.
- Kuramshin, Ju. V. (2014). *Teorija i metodika fizichnoi kul'turi: pidruchnik*. Sov. Sport., Moskva.
- Fedorov, V. I., Shumilin, A. P., & Chikurov, A. V. (2015). *Fizichna kul'tura: navch. posibnik*. GUN Miz., Krasnojars'k.
- Chernenko, V. A., & Bojchenko, N. V. (2017). «Samozashhita kak predmet izuchenija v VUZah Ukrainy». *Aktual'nye problemy sportivnyh edinoborstv v vuzah*, 64-67.
- Osipov, A., Kudryavtsev, M., Struchkov, V., Kuzmin, V., Bliznevsky, A., & Plotnikova, I. (2016). «Expert analysis the competitive level of young russian judoists training to conduct an active attack wrestling». *Journal of Physical Education and Sport*, №4, 1153-1158.
- Osipov, A. Y., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., Jagielło, W. (2017). «Topics of doctoral and postdoctoral dissertations devoted to judo in period 2000-2016 – the overall analysis of works of Russian experts». *Arch of Budo*, 13, 1-10.
- Bliznevsky, A. A., Kudryavtsev, M. D., Iermakov, S. S., & Jagielło, W. (2016). «Formation of active-effective attitude of 12-13 years' judo athletes to sports functioning incompetition period». *Archives of Budo*. 12, 101-115.

Информация про авторов:

Кудрявцев Михаил Дмитриевич: доктор педагогических наук, доцент, заведующий кафедрой валеологии, профессор; Сибирский федеральный университет: просп. имени газеты Красноярский Рабочий, 31, г. Красноярск, 660014, Россия; профессор кафедры

физической подготовки; Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел России: Россия, 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20; профессор кафедры физического воспитания; Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнёва, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания; Красноярский государственный педагогический университет им. В. П. Астафьева: 660049, г. Красноярск, ул. Ады Лебедевой, 89.

Кудрявцев Михайло Дмитриевич: доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри валеології, професор; Сибірський федеральний університет: просп. імені газети Красноярський Робочий, 31, м Красноярськ, 660014, Росія; професор кафедри фізичної підготовки; Сибірський юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ Росії: Росія, 660131, г. Красноярск, ул. Рокосовського, д. 20; професор кафедри фізичного виховання; Сибірський державний університет науки і технологій імені академіка М.Ф. Решетньова; професор кафедри теоретичних основ фізичного виховання; Красноярський державний педагогічний університет ім. В. П. Астаф'єва: 660049, г. Красноярск, ул. Ади Лебедевої, 89

Mikhail Kudryavtsev: doctor of pedagogical sciences, associate professor, head of the department of valeology, professor; Siberian Federal University: ave. the name of the newspaper Krasnoyarsk Worker, 31, Krasnoyarsk, 660014, Russia; Professor of the Department of Physical Training; Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia: Russia, 660131, Krasnoyarsk, ul. Rokossovsky, 20; Professor of the Department of Physical Education; Siberian State University of Science and Technology named after Academician M.F. Reshetneva, Professor of the Department of Theoretical Foundations of Physical Education; Krasnoyarsk State Pedagogical University. VP Astaf'eva: 660049, Krasnoyarsk, ul. Ada Lebedeva, 89

<http://orcid.org/0000-0002-2432-1699>

E-mail: kumid@yandex.ru

Кузьмин Владимир Андреевич: доцент; Сибирский федеральный университет, Россия: 660041, г. Красноярск, пр. Свободы, 79.

Кузьмін Володимир Андрійович: доцент; Сибірський федеральний університет, Росія: 660041, м.Алмати, вул. Красноярськ, пр. Свободи, 79.

Vladimir Kuzmin: Associate Professor; Siberian Federal University: 79 Svobodny pr., Krasnoyarsk, 660041, Russia.

<http://orcid.org/0000-0002-4190-1628>

E-mail: atosn35@mail.ru

Горелик Андрей Витальевич: преподаватель, мастер спорта по дзюдо; Сибирский юридический институт Министерства внутренних дел РФ, Россия: 660131, г. Красноярск, ул. Рокоссовского, д. 20.

Горелик Андрій Віталійович: викладач, майстер спорту з дзюдо; Сибірський юридичний інститут Міністерства внутрішніх справ РФ, Росія: 660131, г. Красноярск, ул. Рокосовського, д. 20.

Andrei Gorelik: teacher, master of sports in judo; The Siberian Law Institute of the Ministry of Internal Affairs of Russia, Russia: Rokossovskia str., 20, Krasnoyarsk, 660131.

<https://orcid.org/0000-0002-3212-2366>

E-mail: andgorelik@yandex.ru